## کارگر ماهر

به سرپرست جهت کار
در شرکت نیازمندیم
۰۹۳۰۳۰۵۰۱۱۶
۱۴۰۲۱۸۳۴۲/ف

**یک نفرنیروی**
**آقایاخانم**
جهت همکاری درکافی نت برای
ثبت نامهای اینترنتی وکپی
نیازمندیم
انتهای امام خمینی۳۲
سمت چپ کوچه دوم
سمت راست انتهای کوچه
عکاسی آسیا
**۰۹۱۵۳۲۵۲۱۸۶**
۱۴۰۲۱۸۲۸۵/پ

**حقوق ۱۲ میلیون**
**تومان+بیمه**
اپراتور سی ان سی و جوشکار
ماهر نیازمندیم
ساعت کاری ۸ الی ۱۷
**۰۹۱۵۰۵۵۱۰۶۶**
۱۴۰۲۱۸۳۴۹/ر

## مراقب کودک و سالمند

**مرکز سروش**
**با مجوز وزارت بهداشت**
استخدام خانم
جهت مراقبت از کودک و سالمند
و بیمار در منزل درشیفت روز
یا شب یا شبانه روزی
مدیرمسئول: دکتر ایرج عاکف
میدان احمدآباد- بلوارکلاهدوز
نبش کلاهدوز ۹/۱ - پلاک ۸۳ طبقه۲
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴
۳۸۴۴۴۳۰۰
۱۴۰۱۹۴۲۵۴/م

**مهر آفرین مهسان**
استخدام نیرو جهت نگهداری از
کودک وسالمند و امور منزل
بین احمد آباد ۲۳و۲۵
ساختمان میر طبقه اول واحد ۱۱۱
۳۸۴۱۳۰۰۹
۰۹۳۵۹۷۵۰۲۳۲
۰۹۱۵۹۷۵۷۵۱۳
۱۴۰۲۱۳۸۲۷/پ

**مرکز هیراد**
استخدام جهت نگهداری سالمند یا
کودک و کار در منزل با حقوق بالا و
امنیت شغلی
آدرس:احمدآباد نبش قائم مجتمع
گوهرشاد طبقه سوم واحد ۳۰۵
ساعت کاری دفتر۹ صبح الی ۸ شب
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰
۳۸۴۷۶۸۹۵
۱۴۰۲۱۴۳۷۴/پ

**افرند آریا**
جهت نگهداری کودک و سالمند ، بین
فلسطین ۶و۸ مجتمع آرادواحد۴
۰۹۱۵۲۱۹۱۳۹۲-۳۷۶۴۳۷۸۶
۱۴۰۲۱۴۴۷۷/پ

## منشی و تایپیست

**به یک منشی خانم**
جهت فعالیت در شرکت حمل
و نقل بین المللی بامشخصات
زیر نیازمندیم:
- آشنا به زبان انگلیسی
- روابط عمومی بالا
- آشنا به حسابداری

**۰۹۱۵۵۲۹۱۳۶۷**
۱۴۰۲۱۸۴۴۱/پ

## مهندس

استخدام مهندس دفتر فنی
در شرکت پیمانکار عمرانی
۰۹۱۵۳۰۲۰۴۶۵
۱۴۰۲۱۸۳۷۳/ف

**کارشناس و کاردان**
عمران، معماری،زمین،مکانیک و برق
با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه
تسویه نقد، بالاترین قیمت
۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰
۳۶۰۲۲۱۱۳-۵
۱۴۰۱۰۰۸۵۲۰/ف

## مشاغل گوناگون

**آگهی استخدام**
یک مجموعه تولیدی قطعات
خودرو جهت تکمیل کادر
**فروش و توزیع** خود در
مشهد و شهرستانها از بین
افراد با روحیه بالا و توانا در
انجام کار تیمی و علاقه مند
به این حوزه با حقوق بالا و
بیمه استخدام می نماید.
علاقه مندان می توانند از طریق
تماس یا ارسال پیامک به شماره
۰۹۱۵۳۲۱۸۷۵۱
۰۹۳۹۵۹۷۶۵۷۷
نسبت به ارسال اطلاعات اقدام
نمایند.
۱۴۰۲۱۸۳۷۲/م

**استخدام کارخانه**
**تولید رابیتس**
به تعدادی کارگر ساده
و فنی جوان آقا
نیازمند است.
**۰۹۱۵۱۱۰۹۷۵۰**
بخش فروش و بازرگانی
به تعدادی خانم با روابط
عمومی بالا و آشنا با کامپیوتر
نیازمند است. تماس
**۰۹۰۱۶۱۸۵۹۰۰**
شرکت اسپر لوس
۱۴۰۲۱۸۴۴۰/م

## گوناگون

## گمشده

کارت آمایش و کارت کار بنام سید ادریس عارفی فرزند سیدعلی به ش اختصاصی ۱۹۵۸۰۲۸۴۴۰۶۶ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۸۴۳۷/م

کارت کار بنام عصمت ا... اسحاقی ش اختصاصی ۱۲۱۰۲۴۷۰۲۹۹۹ نام پدر عبدالحمد مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۸۴۳۵/م

کارت کار بنام مؤمن عرب زاده فرزند قادر عرب شغل تعمیرات صندلی و مبلمان تاریخ تولد ۱۳۸۲/۱/۱ مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۸۴۳۱/م

کارت کار بنام مصطفی تیموری فرزند نورا... شماره اختصاصی ۱۸۰۲۴۷۰۵۷۷۶۳ مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۸۴۳۶/م

با نیازمندیهای
خراسان
در همه جا
شما را خواهند
شناخت
نیازمندیهای
خراسان

صرفه‌جویی درزمان
باآگهی تلفنی
37010

# مراقبت از زخم پای دیابتی

مـهم‌ترین
عامل کنترل
قـندخون

ناخـن‌های
پا را به اندازه
کوتاه‌کـنید

پـای خود را با
مرطوب‌کننده‌ها
نـرم کنـید

کفش های
مـناسب
پا بپوشید

مکررا جوراب
خـود را
تعویض کنید

## آداب سلامت پا

موقع نشستن
پـاهارا کـنار
هم قرار دهید

مـوقع نشسـتن
پاهـای خـود را
روی هم قراردهید

بـرای مدت
طـولانی
یکجا ننشنید

پاهای خود را از
سرما و گـرما
محافظت کنید

## چه موقع باید با پزشک خود ملاقات کنید؟

اگرآسیب جـدی
و مهمی به پا وارد
شـده باشـد

اگر زخم یا تاول
جـدیدی‌روی
پا مشاهده کردید

برای برداشـتن
مـیخچه های‌پا
بـا پـزشـک
مـشورت کنید

اگر هنـگام
راه رفـتن
دچار مشکل
مـی‌شویـد

هشدار
درج آگهی درروزنامه الزاما به معنای تایید مندرجات آن
نمی باشد لذا به جهت جلوگیری از هرگونه سوء استفاده
احتمالی تحقیقات لازم را انجام و بعد اقدام نمایید.